

# Schöner als Döner

VON ANNA STEINHAUS

In Deutschland gibt es meist nur Pizza und Döner“, sagt Hai Truong vom Düsseldorfer Laden „An Bánh Mì“, „in New York oder Amsterdam ist das anders.“ In anderen Städten der Welt sei das Angebot viel vielfältiger, zudem habe sich die heimische Küche durch die Aromen anderer Nationalgerichte erweitert. Auch Schawarma, Sänguche und Bánh Mì sind solche Snacks, die in Deutschland allerdings noch nicht weit verbreitet sind.

## Schawarma – Ein arabischer Wrap

Dass das arabische Grillgericht „Schawarma“ dem türkischen Döner ähnelt, ist kein Zufall: Der Name ist aus dem Türkischen entlehnt, „cevirmek“ bedeutet „umdrehen“ oder „wenden“. Wie das Dönerfleisch dreht sich Schawarma auf einem Spieß, wird dabei gleichmäßig gegrillt, die äußeren knusprigen Schichten werden mit einem großen Messer abgeschnitten. Anschließend wird das Grillfleisch mit Salat und Soße in einem dünnen Fladenbrot eingerollt.

**Wo wird es gegessen?** Im Libanon, in Syrien, Jordanien, Ägypten, Israel und Palästina ist Schawarma im eingerollten Fladenbrot ein häufiger Imbiss. Als „kleiner Bruder“ vom Döner wird Schawarma auch in deutschen Großstädten immer beliebter, zum Beispiel in Köln. Auf der Ausgehmeile Zülpicher Straße gibt es gleich mehrere Imbisse, die bis in die Nacht gut besucht sind.

**So wird es zubereitet** Viele Dönerspieße kommen vom Großhändler, Schawarma wird hingegen meist von den Imbissrestaurants selbst zubereitet. Früher aus Lamm- oder Hammelfleisch, ist Schawarma heute aus Geflügel oder Rind. „Wir lassen die Fleischstücke in der Marinade mindestens einen Tag ziehen“, sagt Marhan Ibrahim vom Imbiss „Libanon Express“ in der Düsseldorfer Altstadt. Zimt, Kurkuma, Koriandersamen, Knoblauch, Paprika und viele andere Gewürze in Zitronensaft verleihen dem Fleisch seinen typischen Geschmack. Die marinierten Stücke werden dann auf den Spieß gesteckt. Geraspelte Möhren, Gurken, Tomaten, Eisbergsalat und ein mildes Jogurt-Tahini-Dressing komplettieren den arabischen Wrap, der vorm Servieren noch getoastet wird. Das sei die eingedeutschte Variante, sagt Ibrahim, traditionell geht es deftiger zu. „Im Libanon wird das Schawarmafleisch mit Knoblauchsoße, Gewürzgerken und Pommes Frites eingerollt.“

**So schmeckt es** Das Fleisch ist der Geschmacksträger, orientalisches würzig und sehr fettig. Die Jogurtsoße und der Zitronensaft geben etwas Frische. Als Snack auf die Hand eine gute Alternative, auch weil – anders als beim Döner – Fleisch, Soße und Salat tatsächlich da bleiben, wo sie sein sollen: im Fladenbrot.

## Bánh Mì – Ein vietnamesisches Baguette

Nichts vereint wohl den Geschmack zweier Kontinente besser als die asiatische Variante des belegten Brötchens: Bánh Mì heißt das Ergebnis, auf vietnamesische Art ein französisches Backerzeugnis zu belegen. Traditionell mit viel Fleisch belegt, dazu Asia-Gemüse, viele Kräuter, Mayonnaise und Sojasoße.

**Wo wird es gegessen?** „Bánh Mì ist kein Trendgericht, wie zum Beispiel Bowls, sondern traditionelle vietnamesische Küche“, sagt Hai Truong vom An Bánh Mì, einem vietnamesischen Imbissrestaurant in Düsseldorf. Die Franzosen brachten in der Kolonialzeit das Baguette nach Vietnam, heute es fester Bestandteil der Esskultur. An jeder Straßenecke steht ein Stand, an dem frisch Bánh Mì frisch belegt verkauft wird – unkompliziert und preisgünstig. Bánh Mì bedeutet übersetzt „Brot essen“. Auch wenn mit der Art des Brot-



Bánh Mì aus Vietnam sieht aus wie ein belegtes Baguette, schmeckt aber ganz anders. FOTO: ISTOCK

Döner ist in Deutschland ein beliebter Snack „auf die Hand“. Aber wie wäre es mal mit Sänguche, Bánh Mì oder Schawarma? Sie sind mittlerweile nicht nur in ihrer Heimat zu haben.

es und Belägen wie Leberpastete, die auch aus Frankreich ihren Weg nach Asien fand, die europäischen Wurzeln erkennbar sind, hat Bánh Mì einen ganz eigenen Aroma. Neben Paté, Schweinebraten oder Zitronengras-Hühnchen essen Vietnamesen ihr Bánh Mì auch gerne zum Frühstück – dann mit Rührei als Belag.

**So wird es zubereitet** Das Bánh Mì-Brötchen ist die luftige kleine Schwester des Baguettes. Statt Weizen wird meist Reismehl verwendet, die Kruste außen ist dünner. Auch die Füllung ist europäisch inspiriert: Fleisch wird delikat gewürzt mit Zimt und Anis, sogar eine Art

Mortadella ist weitverbreitet. Wichtiger Bestandteil ist die Mayonnaise, mit der die Brötchenhälften bestrichen werden. Stattdessen wird auch manchmal Butter oder Avocado verwendet.

**So schmeckt es** Man sollte Koriander mögen, denn das grüne Kraut gibt viel Geschmack. Jalapenos und Lauchzwiebeln steuern eine angenehme Schärfe bei, eine Mayonnaise mit Chilinote rundet den Geschmack ab. Wer es herzhafter mag, würzt mit Soja- oder Fischsoße nach, für mehr Schärfe etwas Siracha oder Sweet Chili Sauce. Langweilig wird Bánh Mì nie – so vielseitig lässt sich das Asia-Baguette belegen.

## Sänguche – Ein peruanisches Sandwich

Sänguche heißt die peruanische Antwort auf das britische belegte Brötchen. Auch der Name des peruanischen Snacks ist vom Begriff „Sandwich“ entlehnt. Zwischen zwei runden Brötchenhälften steckt grüner Salat, Bratenscheiben, frisch marinierte rote Zwiebeln und eine ganz besondere Soße. Sogar eigene Bistros, sogenannte Sängucherias gibt es in der Hauptstadt Lima. Dort wurde das peruanische Sandwich auch „erfunden“ unter den kulinarischen Einflüssen der spanischen Kolonialzeit und der afrikanischen, chinesischen und italienischen Einwanderer.

**Wo wird es gegessen?** In Peru ist Sänguche überall, hauptsächlich jedoch in der Hauptstadt Lima, an Straßenständen kann man sich sein Sandwich nach Lust und Laune belegen lassen. Und in sogenannten Sängucherias, wird neben dem herzhaften Snack auch noch Chicha

Morida serviert, ein fruchtiger peruanischer Maissaft, und diverse alkoholische Getränke. Der Besuch in einer Sängucheria ist der Start für lange Feiernächte.

**So wird es zubereitet** Rote Zwiebeln mit etwas Chili, Korianderblättern und etwas Salz in Limettensaft: Sals criolla heißt das Zwiebel-Topping aus Peru – das ist neben grünem Salat der Gemüseanteil des Sänguche, dazu dünn geschnittenes Fleisch vom Puten- oder Schweinebraten und zum Schluss ein kräftiger Schuss der Soße. „Die ist das Wichtigste“, sagt Ana Candia Montiel, eine der drei Eigentümerinnen des peruanischen Imbissrestaurants Senor Lora in der Kölner Südstadt. „Die Soße gibt Geschmack.“ Dafür werden Wasser, Öl, Salz und Aji Panca vermengt. Aji Panca ist eine beliebte mittelscharfe Paprikasorte in Peru. Die Früchte bleiben am Baum hängen, bis sie leicht getrocknet sind. Sie verleihen ein rauchig-süßes Aroma. Die wichtigste Zutat ist für Montiel jedoch ein Kraut, das außerhalb Südamerikas weitestgehend unbekannt ist. „Huacatay“ heißt es in der peruanischen Küche, „Tageta minuta“ lautet die botanische Bezeichnung. Bereits die Ureinwohner würzten ihre Fleischgerichte mit den herzhaften Blättern.

**So schmeckt es** Dank würziger Soße und frisch marinierten Zwiebeln ist Sänguche – egal mit welchem Belag – ein saftiger Snack. Das Brötchen aus Maismehl ist knusprig und herzhaft. Die Schärfe kann zum Glück jeder selbst bestimmen.

Es gibt sie also tatsächlich, die Alternativen zum heißgeliebten Döner Kebab. Was fehlt, ist etwas Mut für neue Geschmackserlebnisse.

## KOCHZEIT

# Friesenbrot

Ein Rezept von Marika Weinhold-Blum

Zutaten für vier Personen:

4 frische Matjesfilets (Doppelfilets), 200 g Büsumer Krabben, 50 g Kaviar (Forelle, Lachs, Stör – je nach Gusto), 1 schönes Roggen-Bauernbrot (8 Scheiben), 200 g Schmand, 1 Salatgurke, 1 Avocado, 1 Bund Radieschen, 2 rote Zwiebeln, 2 grüne Äpfel (Granny Smith), 1 Bund Dill, 1 Bio-Zitrone, Salz, Pfeffer, Zucker



FOTOS: HANS-JÜRGEN BAUER

Als erstes bereiten wir das Matjesatar vor. Dazu die Matjesfilet kurz kalt abwaschen, trocken tupfen und in Würfel (0,7 cm) schneiden, dabei eventuell noch vorhandene Gräten entfernen. Wer keinen Matjes mag, kann das Tatar alternativ auch wunderbar aus frischem Lachs zubereiten.

Dann die roten Zwiebeln und die grünen Äpfel sehr fein (ca. 0,3 cm) würfeln, den Dill fein schneiden. Alle Zutaten in eine Schüssel geben, salzen und pfeffern, etwas Zitronensaft und Rapsöl zugeben, gut vermengen und abschmecken. Das Tatar bis zum Servieren kühl stellen. Die Avocado in feine Spalten schneiden, fächerförmig legen und mit etwas Salz und Zitrone würzen und kühl stellen. Die Salatgurke waschen, halbieren und mit einem Gemüseschneider zu Spaghetti oder feinen Streifen schneiden, mit Salz, Pfeffer und Zitrone würzen und dann auf einem Sieb abtropfen lassen. Die gewaschenen Radieschen in sehr feine Scheiben schneiden oder mit einem Trüffelhobel zu feinen Spänen verarbeiten. Kurz vor dem Anrichten das Bauernbrot in etwas Rapsöl beidseitig gold-

„Friesenbrot mit Matjestatar, Büsumer Krabben & Kaviarschmand ist ein superleichtes, unkompliziertes Sommerrezept, das seiner bestechenden Einfachheit und den guten Zutaten lebt. Es lässt sich gut und schnell vorbereiten, ist somit äußerst ‚gastgeberfreundlich‘ und ein perfekter Snack für einen lauen Sommerabend mit Freunden und einem schönen Glas Wein.“

braun anbraten und danach auf Küchenpapier legen, um überflüssiges Fett zu entfernen.

Nun geht auch schon ans Anrichten. Die Brotscheiben halbieren und mit dem Matjestatar belegen. Die fertigen Friesenbrote samt Gurkenspaghetti und Avocadofächer ansprechend auf einem Teller drapieren.

Mit einem heißen Löffel vier schöne Nocken Schmand formen. Darauf die Krabben und den Kaviar verteilen. Einige Radieschenscheiben verteilen, mit gezupftem Dill garnieren – fertig ist das Friesenbrot mit allerlei dabei.



Marika Weinhold-Blum kocht in ihrem „Restaurant Spitzweg“ in Neuss.

## Sommer, Sonne, Blumen

... gehören einfach zusammen oder?! Jetzt könnte man sagen: „Klar, für die Kaffeetafel bei Mama und im Garten sowieso, aber doch nicht zum Feiern!“ Falsch gedacht. Da kann man sich mal bei



Tristan Heinen-Bizjak, Gartenexperte der Initiative „Blumen – 1000 gute Gründe“

den angesagten Festivals umschauen: Vor allem junge Frauen tragen Blumen in den Haaren. Sieht super aus – und macht das Event echt einzigartig. So einen Haarkranz bindet man nämlich für jeden Anlass neu. Nix fertig und von der Stange – alles selbst gemacht und frisch.

Passt super zum Festival, aber auch zur Hochzeit, Taufe, Kommunion oder einfach mal so zum Grillfest. Ist natürlich nicht für jeden etwas: Menschen, die meinen, sie hätten für einen Haarkranz nicht das richtige Alter oder nicht die Haare – soll ja vorkommen – können die Kränze auch als Deko nehmen. Eine tolle Idee: in klein als bunte Serviettenringe benutzen.

Die sind übrigens auch ganz einfach gemacht: Mit Draht, Floristenband und den Lieblingsblumen kann sich jeder einen schönen Kranz drehen. Tipps dazu hat die Ideenwerkstatt unter 1000gutegrunde.de. Und dann ordentlich den Sommer feiern!